

请设计一个 food 基类, 属性包含：碳水化合物(carbohydrate), 蛋白质(protein), 膳食纤维 (DF), 脂肪(fat), 取值均为 double。具体的食物有：米饭, 牛肉, 西兰花, 燕麦, 烤鸭, 卷心菜。以上具体食物均继承自父类。营养参考值见下表。

		碳水化合物	蛋白质	膳食纤维	脂肪
1	米饭 rice	16.2	3.7	0	0
2	牛肉 beef	1.8	17.5	0	7.2
3	西兰花 bro	0.2	0.4	3.6	0
4	燕麦 oat	12.3	5.7	7.3	3
5	烤鸭 duck	6.9	9	0	9.3
6	卷心菜 cab	2.1	0.8	4.3	0
	推荐	13.3	13.5	3.3	10.3

某同学想通过调整膳食结构来减肥。请写一个 diet 类，必须包含：

- 1、一个由具体 food 组成的 List 容器。
- 2、往 diet 里添加具体食物的 “+=” 重载运算符 (diet+=food)
- 3、判断是否健康的 if\_healthy 函数 (判断标准为碳水化合物, 蛋白质, 膳食纤维达到每日最低摄入量 min\_car, min\_pro, min\_DF, 脂肪不超过每日推荐摄入量 max\_fat, 具体数据见上表)。

在 Main 函数中依次输入三种食物的编号，实现 if\_healthy 功能即可。例如：

输入：

1 2 3

输出：

healthy

输入：

1 2 4

unhealthy

输入：

1 2 8

-1